



STUDENTERRÅDGIVNINGEN



'Exam Stress' App mod eksamensangst

Kære samarbejdspartnere.

Studenterrådgivningen lancerer nu appen 'Eksamensangst' i en engelsk version kaldet 'Exam Stress'. Den henvender sig til de engelsktalende studerende, som oplever eksamensangst eller stress i forbindelse med deres studie.

Med 'Exam Stress' får de studerende en række konkrete øvelser og råd, der kan hjælpe dem med at komme deres eksamensangst til livs. Målet med appen er, at de studerende får styr på deres studieteknik, at de lærer at håndtere deres eksamensangst, trods stress over deadlines og nye akademiske udfordringer – og at de lærer, hvordan de bedst falder til ro, når de oplever stress.

Studenterrådgivningen vil gerne nå så mange studerende som muligt. Derfor tilbyder appen de unge hjælp, på de platforme hvor de allerede er, og bruger en stor del af deres tid. Hjælpen bliver nu tilgængelig for målgruppen hele tiden. Appen kan bruges som selvstændigt tilbud, som supplement til behandlingsforløb og til at fastholde studerende i hensigtsmæssige studievaner.

Download app'en på App Store eller Google Play ved at søge på "Exam Stress".

Venlig Hilsen
Studenterrådgivningen